

住民基本台帳カードをお持ちの方へ

～電子証明書の有効期間の満了の確認をお願いします～

住民基本台帳カードの電子証明書は、有効期間満了日まで利用可能ですが、**有効期間満了後は更新することができません。電子証明書を希望される方は、マイナンバーカードの交付（無料）の申請が必要になります。**

マイナンバーカード申請から交付まで、1ヶ月以上時間を要します。平成28年分の確定申告で電子証明書を利用する場合は、**早期に申請をお願いします。**

★マイナンバーカード交付申請書について

通知カードに添付の交付申請書を使って郵送してください。

ただし、平成27年10月5日以降住所・氏名が変更になった方は、通知カードに添付の交付申請書は使えません。町民課又は横田庁舎税務課窓口で交付申請書を入手し郵送してください。

郵送先：〒219-8730 日本郵便株式会社 川崎東郵便局 郵便私書箱第2号
地方公共団体情報システム機構 個人番号カード交付申請書受付センター

平成29年3月31日までに住民基本台帳カードの電子証明書の有効期間が満了する方には、地方公共団体情報システム機構からお知らせ葉書が届いています。

＜お問い合わせ＞ 奥出雲町役場町民課：54-2510 有線：31-5103

アイヌの方々からの様々な
ご相談をお受けします

日常でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

相談専用電話
0120-771-208

○相談無料○匿名可○秘密厳守

◆受付
月～金曜日（※祝日、12月29日～1月3日を除く）

◆時間
午前9時～午後5時

◆実施者



しまねwebモニター募集中

（公財）人権教育啓発推進センター

島根県では、県政に対する県民の皆さんのご意見をお聴きするため、インターネットを使つてアンケートに答えていただく「しまねwebモニター」を募集しています。

◆活動内容
年10回程度、県政の課題などから選定したテーマについて、ホームページ上で実施するアンケートにパソコンから回答

◆応募資格
県内在住で満15歳以上、電子メールアドレスを持ちインターネット（携帯電話を除く）から日本語で回答できる方

◆応募方法
県公聴広報課ホームページ「しまねwebモニター」から応募してください。

※ご応募は随時受け付けています。

※年間の回答回数に応じて記念品をお贈りします。

◆問い合わせ先
県公聴広報課
0852-22-6501

～ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください～

ご本人

- ・人と話すのが苦手で外出できない
- ・ひきこもりから抜け出すために、どうしたらよいかわからない
- ・就労ができない

ご家族

- ・子どもがひきこもりかもしれない
- ・子どもにどう接したらいいかわからない
- ・将来が不安でたまらない

上記のような悩み・

つらい気持ちを抱えておられる方
誰かに話してみませんか。

島根県ひきこもり支援センター

<ひきこもり相談・面接>

島根県立心と体の相談センター

松江市東津田町1741-3
いきいきプラザ島根2階
電話 0852-21-2885 FAX 0852-32-5924

<心の健康相談（精神保健）>

雲南保健所 心の健康係

電話 0854-42-9642

ひきこもりとは・・・

学校や職場などに行かず、家族以外の人と親しい関係がない状態が6か月以上続いている場合をいいます。

買い物には外出できる方から、ほとんど自分の部屋で過ごしている方まで、同じひきこもりと言っても、人によってその状態は様々です。

✳ひきこもりは、ご本人の「甘え」や「怠け」によってなるものでも、ご家族の「育て方の問題」によってなるものでもありません。ひきこもりはストレスから身を守る一つの方法ではありますが、
・うつ病や統合失調症といった精神疾患
・発達障がいや知的障がい
などが関係している場合もあります。

奥出雲町のひきこもり相談窓口 生活困窮者自立相談支援窓口

奥出雲町福祉事務所

電話 54-2541 有線 31-5376

FAX 54-2030

※生活相談、医療的支援、就学・就労支援など相談の内容に応じて、関係機関と連携して支援を行います。

地域での介護予防の取組みを応援します！

～自治会等で集まって行う体操などの介護予防の取組みに活動費を助成します～

町では、高齢者の方々が自ら活動に参加し、主体的に介護予防の取組みが実施されるような地域活動に対し活動費を助成します。下記の対象で活動費が必要な団体は、奥出雲町地域包括支援センターまでご相談ください。

●対象となる活動は？

運動器の機能向上を目的とした体操や運動（例：健康体操・セラバンド体操・ストレッチ体操・ペタンク・ウォーキングなど、その他介護予防につながるもの）

週1回以上開催し、年間通算して40回以上行っていること

開催時間は1時間以上とすること

●対象となる団体は？

65歳以上の町民が5人以上で構成された団体であること
（65歳以上の町民が5人以上加入していれば、65歳以下が参加していても可）

●対象となる経費は？

会場使用料、講師料、体操や運動に必要な消耗品費などが対象。
限度額は、1回の65歳以上の参加者数が5人から19人以下は年額2万5千円。
20人以上は年額5万円。

※申し込みには申請書など書類を提出する必要があります。

【問合せ・申し込み先】

奥出雲町役場 仁多庁舎 1階 地域包括支援センター
電話：0854-54-2512 有線：31-5132

自治会で集まって体操などしたいけど、どんな体操をしたらいいのか・・・などの相談も承ります。

